

Los lácteos fermentados y sus beneficios en salud

Con-
Ciencia
láctea

La leche y sus derivados aportan nutrientes esenciales para nuestra alimentación. Cuando la leche se fermenta (un proceso en el que bacterias buenas la transforman y le dan nuevas propiedades), se obtienen yogures, kéfir, kumis y queso que, consumidos en porciones adecuadas dentro de una dieta equilibrada, pueden ofrecer múltiples beneficios para la salud¹.

Estos alimentos fermentados contienen probióticos que son microorganismos vivos que, al consumirse en cantidades suficientes, ayudan a **mantener el equilibrio de las bacterias intestinales y brindan beneficios para la salud**².

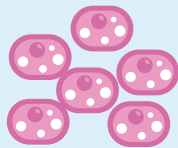
Los probióticos más usados en lácteos fermentados son³:



Lactobacillus



Streptococcus



Lactococcus



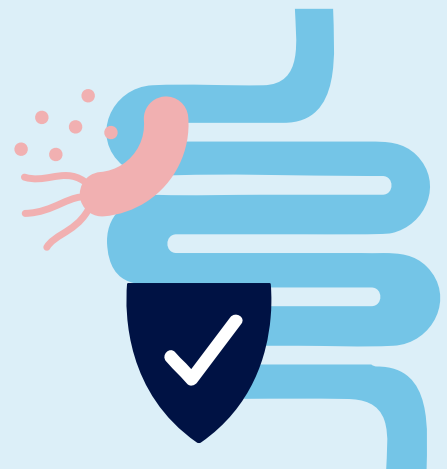
Bifidobacterium



Leuconostoc

Beneficios en salud de los lácteos fermentados⁴⁻⁶

1. La fermentación favorece la absorción de algunos nutrientes como las proteínas de la leche.
2. Contienen probióticos que ayudan al mantenimiento y regulación de las bacterias intestinales, promoviendo la salud intestinal.
3. Ayudan a fortalecer las defensas.
4. Favorecen un mejor control del azúcar e insulina en sangre.
5. Mejoran la tolerancia digestiva en personas con intolerancia a la lactosa.
6. Contribuyen a disminuir los niveles de colesterol total y LDL.



Conclusiones: Estos beneficios convierten a los lácteos fermentados en alimentos funcionales, porque además de aportar nutrientes esenciales, contienen componentes que favorecen la salud⁷⁻⁹.

Referencias:

- 1) Abd El-Salam MH, et al. *Curr Microbiol*. 2025;82(3):107. 2) Mathur H, et al. *Nutrients*. 2020;12(6):1679. 3) Kaur H, et al. *Fermentation*. 2022; 8(9):425. 4) Marco ML, et al. *Curr Opin Biotechnol*. 2017;44:94-102. 5) Şanlıer N, et al. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2019;59(3):506-527. 6) Castellone V, B, et al. *Foods*. 2021;10(11):2639. 7) Shiby VK, et al. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2013;53(5):482-496. 8) Melini F, et al. *Nutrients*. 2019;11(5):1189. 9) Stachelska MA, et al. *Nutrients*. 2024;17(1):9.

